

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN KELINCAHAN DAN DAYA  
TAHAN KARDIORESPIRASI DENGAN KETERAMPILAN  
BERMAIN FUTSAL PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
TAHUN AJARAN 2014/2015 DI SMA NEGERI 1 MLATI  
KABUPATEN SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
RESTU YOGA SAPUTRA  
NIM 09601241107

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kecepatan Kelincahan dan Daya Tahan Kardiorespirasi dengan Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Tahun Ajaran 2014/2015 di SMA N 1 Mlati Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Restu Yoga Saputra, NIM 09601241107 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 23 Mei 2016

Dosen Pembimbing,

Saryono, M.Or.

NIP. 19811021 200604 1 001

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Antara Kecepatan Kelincahan dan Daya Tahan Dengan Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti aturan penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 23 Mei 2016

Yang Menyatakan,



Restu Yoga Saputra

NIM 09601241107

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kecepatan Kelincahan dan Daya Tahan Kardiorespirasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Tahun Ajaran 2014/2015 di SMA Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Restu Yoga Saputra, NIM: 09601241107 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji FIK UNY pada tanggal 14 Juni 2016 dan dinyatakan lulus.

### Dewan Penguji

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Saryono, M.Or.	Ketua Penguji		25/7 2016
A. Erlina Listyarini, M. Pd.	Sekretaris Penguji		25/7 2016
R. Sunardianta, M.Kes.	Penguji I (Utama)		19/6 2016
AM. Bandi Utama, M.Pd.	Penguji II (Pendamping)		25/7 2016

Yogyakarta, Juli 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

"Kehidupan tidak akan terulang, apapun yang terjadi,  
tetap lakukan yang terbaik selagi kita masih bisa,  
bersemangatlah!"

(Restu Yoga Saputra)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

- Ibu Sunarti dan Bapak Robin selaku orang tua saya serta segenap keluarga besar yang tiada henti mendukung saya disaat terjatuh sampai bangkit kembali

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN KELINCAHAN DAN DAYA  
TAHAN KARDIORESPIRASI DENGAN KETERAMPILAN  
BERMAIN FUTSAL PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
TAHUN AJARAN 2014/2015 DI SMA NEGERI 1 MLATI  
KABUPATEN SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh  
Restu Yoga Saputra  
NIM 09601241107

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya keterampilan bermain futsal SMA Negeri 1 Mlati dalam hal fisik seperti kecepatan, kelincahan dan daya tahan kardiorespirasi yang terlihat saat kompetisi futsal.

Penelitian menggunakan teknik korelasi Spearman Rank. Subyek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati yang berjumlah 16 orang putra. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes pengukuran FIK Jogja Futsal Test dengan instrumen tes lari *sprint* 20m, *Dodging Run Test*, *Multistage Fitness Test*. Teknik analisis data dengan analisis korelasi tiga prediktor dan analisis regresi.

Hasil analisis statistika pada hipotesis pertama sig. (2-tailed) sebesar 0,379 lebih besar dari 0,05 artinya ada hubungan yang tidak signifikan antara kecepatan dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati. Pada hipotesis kedua sig. (2-tailed) sebesar 0,002 lebih kecil dari 0,05, artinya ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan bermain futsal. Dan pada hipotesis ketiga sig. (2-tailed) sebesar 0,053 lebih besar dari 0,05, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara daya tahan kardiorespirasi dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati.

Kata kunci : *kecepatan, kelincahan, daya tahan, keterampilan, futsal*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, hidayah dan innayahnya sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan, dan Daya Tahan Kardiorespirasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Tahun Ajaran 2014/2015 di SMA Negeri 1 Mlati”.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penyusun menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan saya kesempatan untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta ini.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan juga merangkap sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah menyetujui penelitian ini.
4. Bapak Drs. Suhadi, M.Pd. selaku penasehat akademik.
5. Bapak Saryono, M.Or. selaku pembimbing skripsi saya yang telah banyak membantu saya selama 3 tahun lebih dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Samsudin selaku Kepala SMA Negeri 1 Mlati



7. Bapak Drs. Kliwon Aluysius selaku guru pembimbing di SMA Negeri 1 Mlati yang telah membantu saya dalam segala keperluan dengan sekolah.
8. Seluruh keluarga besar yang telah mendukung dan mendoakan yang terbaik buat saya.
9. Sahabat dan teman-teman sekalian yang tidak dapat disebutkan namanya satu-persatu yang telah memberikan kesan yang telah memotivasi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Yogyakarta, 23 Mei 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	
1. Hakekat Futsal .....	8
2. Hakekat Kecepatan ( <i>Speed</i> ) .....	15
3. Hakekat Kelincahan ( <i>Agility</i> ) .....	18
4. Hakekat Daya Tahan Kardiorespirasi ( <i>Endurance</i> ) .....	19
5. Kegiatan Ekstrakurikuler .....	22
6. Karakteristik Siswa SMA .....	22
B. Penelitian yang Relevan .....	26
C. Kerangka Berpikir .....	28
D. Hipotesis .....	29
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian .....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32
C. Populasi dan Subjek Penelitian .....	33
D. Waktu dan Tempat Penelitian .....	33
E. Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data .....	33
F. Teknik Analisis Data .....	34
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian .....	35

B. Analisis Data .....	38
C. Pembahasan .....	41
BAB V. KESIMPULAN	
A. Kesimpulan .....	46
B. Implikasi .....	46
C. Saran .....	47
D. Keterbatasan Penelitian .....	47
DAFTAR PUSTAKA .....	48
LAMPIRAN .....	50

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Deskripsi Data Kecepatan .....	35
Tabel 2. Deskripsi Data Kelincahan.....	36
Tabel 3. Deskripsi Data Daya Tahan .....	36
Tabel 4. Deskripsi Data Keterampilan .....	37
Tabel 5. Interval Koefisien Korelasi .....	39
Tabel 6. Hubungan Kecepatan dengan Keterampilan .....	39
Tabel 7. Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan .....	40
Tabel 8. Hubungan Daya Tahan Kardiorespirasi dengan Keterampilan .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Desain Penelitian .....	31
Gambar 2. Tes Lari 20 Meter .....	60
Gambar 3. Tes <i>Dodging Run</i> .....	61
Gambar 4. Tes <i>Multi Stage</i> .....	63
Gambar 5. Lapangan Tempat FIK Jogja Futsal Test .....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Izin Penelitian dari FIK .....	50
Lampiran 2. Izin Penelitian dari Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman ....	51
Lampiran 3. Izin Penelitian dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kab. Sleman .....	53
Lampiran 4. Izin Penelitian Kepada Orang Tua/Wali Siswa .....	54
Lampiran 5. Data Pengampu Ekstrakurikuler SMA N 1 Mlati .....	55
Lampiran 6. Data Siswa .....	57
Lampiran 7. Prosedur Pelaksanaan Tes .....	58
Lampiran 8. Analisis dan Olah Data .....	66
Lampiran 9. Hasil Tes Pengukuran .....	70
Lampiran 10. Dokumentasi .....	71

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dewasa ini olahraga bukan menjadi hal yang asing bagi kalangan masyarakat Indonesia. Pernyataan tentang olahraga adalah hal tidak penting hanya membuang-buang waktu, kini anggapan tersebut mulai hilang. Terbukti dengan banyaknya orang tua yang datang ke sekolah sepak bola, futsal, klub voli, renang, bulutangkis, dan lain-lain untuk mendaftarkan anaknya, membuktikan makin tinggi minat orang tua yang menginginkan anaknya memiliki prestasi di bidang olahraga.

Salah satu yang menarik perhatian yaitu futsal. Olahraga yang banyak dilakukan oleh remaja, pelajar, mahasiswa, bahkan pemain-pemain profesional ini, kini mulai menjadi pusat perhatian masyarakat di Indonesia. Banyak turnamen-turnamen futsal diadakan di daerah-daerah, mulai dari tingkat pelajar sampai ke tingkat klub. Hal ini tentu saja menjadi peluang yang bagus bagi pecinta olahraga pada umumnya dan futsal pada khususnya. Bahkan klub-klub futsal mulai membuka kesempatan bagi kaum wanita, ini membuktikan bahwa futsal bukan hanya olahraga bagi kaum adam, namun juga dapat dilakukan oleh kaum hawa.

Selain di klub-klub, futsal juga sangat populer di kalangan pelajar mulai dari SD, SMP, SMA sampai perguruan tinggi di Indonesia khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta. Banyak sekali siswa maupun mahasiswa yang terlibat dalam olahraga ini baik itu untuk sekedar *refreshing*, latihan, maupun kompetisi.

Di sekolah khususnya SMP dan SMA, futsal mulai masuk program ekstrakurikuler. Sehingga bagi siswa yang menyukai olahraga futsal dapat mengembangkan bakat dan minatnya dalam kegiatan ini.

Salah satu sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler futsal adalah SMA Negeri 1 Mlati, Sleman, DIY. Di SMA N 1 Mlati ekstrakurikuler futsal merupakan kegiatan yang paling diminati selain tunti. Meskipun memiliki jumlah siswa yang sedikit yaitu hanya 3 kelas untuk kelas X dan masing-masing 4 kelas untuk kelas XI dan XII dengan jumlah murid rata-rata 30 siswa tiap kelasnya, namun tidak sedikit siswa yang berminat mengikuti ekstrakurikuler futsal tersebut. Biasanya mereka yang mengikuti ekstrakurikuler futsal adalah yang mempunyai hobi bermain futsal atau sepakbola. Namun tidak menutup kemungkinan juga mereka mengikuti ekstrakurikuler futsal karena ajakan teman, saran atau keinginan orang tua, atau factor lainnya. Hal ini menyebabkan perbedaan kualitas pemain dalam tim futsal itu sendiri, ada yang memiliki keterampilan bermain yang bagus, ada yang pas-pasan, bahkan bisa juga kurang.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal SMA N 1 Mlati dilaksanakan setiap hari Kamis sore di lapangan sekolah. Kegiatan ini dilakukan rutin karena setiap tahun selalu ada kompetisi futsal antar SMA dan latihan rutin tentu saja diperlukan agar tim futsal SMA N 1 Mlati dapat menorehkan prestasi di kompetisi tersebut. Untuk menunjang hal itu maka pihak sekolah menyiapkan seorang pelatih guna memberikan latihan agar tim futsalnya dapat berprestasi. Pelatih juga memberikan program latihan yang tepat untuk tim agar berkembang dan bermain baik sehingga dapat menorehkan prestasi bagi sekolah.



Futsal merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 regu yang beranggotakan 5 orang tiap regu dengan rincian 1 orang penjaga gawang dan 4 pemain menyerang. Tujuan dari permainan ini yaitu memasukkan bola ke gawang lawan, dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri. Dalam bermain futsal, pemain harus menguasai teknik-teknik dasar permainan futsal, antara lain : *passing* (mengoper), *dribbling* (menggiring), dan *shooting* (menembak). Ketiga teknik dasar tersebut juga perlu didukung hal-hal lain seperti strategi dan taktik untuk memenangkan pertandingan. Hampir sama dengan sepakbola, namun perbedaannya futsal dimainkan di lapangan yang lebih kecil yaitu panjang 25-42 meter dan lebar 15-25 meter (Justinus Lhaksana, 2011 : 10).

SMA N 1 Mlati adalah sekolah tempat saya melaksanakan KKN/PPL tahun 2012. Saat itu saya tertarik untuk mengamati bagaimana permainan tim futsal SMA N 1 Mlati. Saya melakukan observasi saat mereka bertanding dalam Kualifikasi Pocari Sweat Futsal Competition. Saya ingin mengetahui bagaimana keterampilan bermain futsal mereka, apakah bagus, cukup, atau kurang dalam hal kondisi fisik serta teknik, strategi dan taktik mereka.

Berdasarkan observasi yang saya lakukan, terlihat bahwa tim futsal SMA Negeri 1 Mlati masih banyak yang belum memiliki kemampuan yang baik dalam hal kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Saat pertandingan melawan tim dari SMA N 1 Depok, pada babak pertama mereka berhasil unggul 3-0, akan tetapi di babak kedua pemain sudah mulai kelelahan, kecepatan dan kelincahannya pun berkurang karena faktor daya tahan yang kurang, sehingga pada saat pemain SMA N 1 Depok menguasai bola, pemain SMA N 1 Mlati terlambat turun ke daerah

pertahanan yang menyebabkan mereka kebobolan 2 gol dan skor akhir menjadi 3-2. Meskipun masih memenangkan pertandingan, namun masalah ini harusnya menjadi koreksi bagi pelatih agar pemainnya dapat lebih meningkatkan kemampuannya. Karena sistem kompetisi ini yang menggunakan sistem *home-away* maka sangat disayangkan jika hal mendasar seperti ini terjadi. Karena jika mereka bertemu dengan lawan yang kemampuannya lebih bagus daripada SMA N 1 Depok itu menjadi kelemahan yang akan dimanfaatkan lawan. Hal ini tentu saja menghambat berjalannya strategi yang dijalankan pelatih saat pertandingan yang harusnya dapat dilaksanakan dengan baik oleh pemain untuk memenangkan pertandingan. Hal yang dikhawatirkan benar-benar terjadi di pertandingan berikutnya. Saat itu tim SMA N 1 Mlati kembali unggul 1-0, tapi kemudian SMA N 1 Depok mampu membalikkan keadaan menjadi 3-1 untuk kemenangan mereka, sehingga tim futsal SMA N 1 Mlati gugur di babak tersebut dan tidak dapat melanjutkan kompetisi.

Berdasarkan observasi dalam 2 pertandingan tersebut, akhirnya penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Hubungan Antara Kecepatan Kelincahan dan Daya Tahan Kardiorespirasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Tahun Ajaran 2014/2015 di SMA Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya keterampilan bermain futsal siswa SMA Negeri 1 Mlati dalam hal kondisi fisik dan teknik.
2. Perbedaan kualitas keterampilan bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati.
3. Belum diketahui hubungan antara kecepatan dengan keterampilan bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati.
4. Belum diketahui hubungan antara kelincahan dengan keterampilan bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati.
5. Belum diketahui hubungan antara daya tahan dengan keterampilan bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati.

### **C. Batasan Masalah**

Banyak hal yang mendukung kemampuan siswa dalam bermain futsal. Agar ruang lingkupnya tidak terlalu luas dan penulis dapat lebih fokus dalam melakukan penelitian, maka perlu adanya pembatasan masalah dalam penelitian ini. Dalam hal ini yang menjadi objek penelitian yaitu hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan daya tahan terhadap keterampilan bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati.

#### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati?
2. Adakah hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati?
3. Adakah hubungan yang signifikan antara daya tahan dengan keterampilan bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan, antara lain:

1. Untuk mengetahui adakah hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati.
2. Untuk mengetahui adakah hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati.

3. Untuk mengetahui adakah hubungan yang signifikan antara daya tahan dengan keterampilan bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi penelitian di masa mendatang.
- b. Bagi pembaca untuk mengetahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelincahan, dan daya tahan terhadap keterampilan bermain futsal.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Penulis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi ilmu untuk bekal di masa mendatang.

#### **b. Bagi Siswa**

Dapat menilai kemampuan diri sendiri agar dapat lebih meningkatkan performa dalam bermain futsal.

#### **c. Bagi Guru**

Dapat memberikan gambaran mengenai ekstrakurikuler futsal melalui keterampilan bermain futsal siswa yang mengikuti ekstrakurikuler.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Hakikat Futsal**

###### **a. Olahraga Futsal**

Futsal merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan anggota 5 orang setiap regu. Keistimewaan dari futsal yaitu memberikan tontonan yang menyita perhatian dengan *skill* yang ditunjukkan pemain saat bermain. Meskipun lapangan yang digunakan lebih kecil dari lapangan sepakbola (panjang : 25-42 meter, lebar : 15-25 meter) namun bukan menjadi penghalang bagi pemain untuk menyajikan kemampuannya melalui *skill* individunya maupun kekompakan timnya. Sama seperti sepakbola, tujuan dari olahraga futsal yaitu memasukkan bola ke gawang lawan. Lama permainan futsal dalam pertandingan resmi yaitu 2x20 menit, dengan jeda istirahat selama 10 menit. Saat bermain, pemain dituntut untuk bergerak di area lapangan untuk mencetak gol dan menjaga gawangnya agar tidak kebobolan.

Menurut Wikipedia Indonesia (<http://id.wikipedia.org/wiki/Futsal>), futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki

pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

Sedangkan menurut John D. Tenang (2006: 15), futsal adalah olahraga yang membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dilihat dari segi keterampilan, futsal hampir sama dengan sepakbola. Hanya perbedaannya pada futsal banyak menggunakan telapak kaki pada saat menahan bola karena permukaan lapangan yang rata dan keras dengan ukuran lapangan yang kecil sehingga bola tidak boleh jauh dari kaki dengan jarak sekitar 1,5 meter, agar lawan tidak mudah merebut bola. Sedangkan Justinus Lhaksana (2011:7) menegaskan bahwa:

”Futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antar pemain lewat *passing* yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Ini disebabkan dalam permainan futsal selau berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*. Akan tetapi, melalui *timing* dan *positioning* yang tepat, bola dari lawan akan dapat direbut kembali.”

Dari teori-teori yang dikemukakan para ahli di atas dapat diartikan bahwa futsal merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh 2 tim yang dimainkan di dalam ruangan, dengan ukuran lapangan panjang 25-42 meter dan lebar 15-25 meter, serta dilakukan dengan kerja sama tim untuk mencetak gol ke gawang lawan.

## b. Keterampilan Bermain Futsal

### 1) Pengertian Keterampilan

Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang. Menurut Singer dikutip oleh Amung (2000: 61) keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000: 58), untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa keterampilan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu secara konsisten

### 2) Keterampilan Olahraga

Menurut Schmidt yang dikutip oleh Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra, (2000:68), "keterampilan digolongkan menjadi dua, yaitu:

1. keterampilan yang cenderung ke gerak
2. keterampilan yang mengarah ke kognitif

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 19-22), penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan keterampilan dasar yaitu keterampilan dasar tersebut secara umum terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu:



### 1. Keterampilan Lokomotor

Keterampilan lokomotor didefinisikan sebagai keterampilan berpindahnya individu dari satu tempat ke tempat yang lain. Keterampilan lokomotor misalnya berlari cepat, mencongklang, meluncur, dan melompat lebih sulit dilakukan karena merupakan kombinasi dari pola-pola gerak dasar yang lain.

### 2. Keterampilan Non Lokomotor

Keterampilan nonlokomotor (*stability skill*), didefinisikan sebagai gerakan-gerakan yang dilakukan dengan gerakan yang memerlukan dasar-dasar penyangga yang minimal atau tidak memerlukan penyangga sama sekali atau gerak tidak berpindah tempat, misalnya gerakan berbelok-belok, menekuk, mengayun, bergoyang.

### 3. Keterampilan Manipulatif.

Keterampilan manipulatif didefinisikan sebagai keterampilan yang melibatkan pengendalian atau kontrol terhadap objek tertentu, terutama dengan menggunakan tangan atau kaki. Ada dua klasifikasi, yaitu (1) keterampilan reseptif (*receptive skill*); dan (2) keterampilan propulsif (*propulsive skill*). Keterampilan reseptif melibatkan gerakan menerima objek, misalnya menangkap, menjerat, sedangkan keterampilan propulsif yaitu suatu kegiatan yang membutuhkan gaya atau tenaga pada objek tertentu, misalnya melempar, memukul, menendang.

### 3) Keterampilan Bermain Futsal

Untuk terampil bermain futsal, pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, mental yang kuat, kecerdasan (dalam pengambilan keputusan) dan tentunya teknik bermain futsal. Dalam hal ini, kondisi fisik dan teknik adalah komponen terpenting yang wajib dimiliki pemain futsal.

#### 1) Kondisi Fisik

Memiliki kondisi fisik yang baik adalah kewajiban bagi setiap pemain futsal karena sebagus apapun teknik mereka tanpa disertai kondisi fisik yang prima maka tidak akan tercipta permainan yang baik.

Paling tidak, pemain futsal harus memiliki kemampuan yang baik dalam hal kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, reaksi, dll. Seperti yang dikemukakan oleh Justinus Lhaksana (2017:17), Ada sepuluh macam komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain futsal, antara lain; daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), kelenturan (*flexibility*), ketepatan (*accuration*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reaction*). Dari sepuluh komponen fisik tersebut tidak seluruhnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang menjadi pelengkap dari komponen lain.

## 2) Teknik Dasar

Teknik dasar futsal merupakan bagian dari olahraga futsal. Berbagai teknik dalam futsal harus dikuasai oleh setiap pemain agar dalam melakukan gerakan menjadi baik, sehingga tujuan utama permainan ini untuk memenangkan pertandingan dapat terlaksana dengan baik.

Beberapa teknik yang digunakan dalam bermain futsal antara lain mengumpan (*passing*), menahan bola (*controlling*), menggiring (*dribbling*), mengumpan lambung (*chipping*) dan menembak (*shooting*).

### a) Mengoper bola (*passing*)

*Passing* adalah merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang relatif sempit, maka dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat.

### b) Menahan bola (*controlling*)

Teknik dasar menahan bola pada futsal dianjurkan menggunakan telapak kaki (*sole*). Karena mengingat permukaannya yang rata dan menjaga agar bola tidak jauh dari jangkauan.

### c) Menggiring bola (*dribbling*)

Menurut Agus Susworo D.M. dkk.(2009: 150), *dribbling* adalah kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok, maupun

berputar. Tujuan *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan.

d) Teknik menembak (*shooting*)

*Shooting* merupakan teknik yang digunakan untuk mencetak gol. Seperti yang dikemukakan oleh Agus Susworo D.M. dkk. (2009: 150), *shooting* mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh penjaga gawang. Namun demikian, *shooting* yang baik harus memadukan antara kekuatan dan akurasi tembakan. *Shooting* dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, baik itu dengan punggung kaki, sisi kaki bagian dalam, dan sisi kaki bagian luar.

e) Teknik mengumpan lambung (*chipping*)

*Chipping* adalah gerakan menendang bola yang lebih mengutamakan akurasi tendangan tanpa menggunakan kekuatan dan kecepatan tendangan. Gerakan menendang bola yang dimaksud lebih cenderung sebagai gerakan menyendok bola. *Chipping* dapat dilakukan untuk mengumpan maupun memasukkan bola ke gawang lawan (Agus Susworo D.M. dkk., 2009 : 151).

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam bermain futsal pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus dan menguasai keterampilan teknik-teknik bermain futsal. Akan lebih

lengkap lagi jika pemain memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi serta mental yang kuat untuk menunjang penampilannya dalam pertandingan.

## **2. Hakikat Kecepatan (*Speed*)**

Kecepatan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang mendasar bagi hampir di setiap cabang olahraga. Menurut Ismaryati (2008: 57) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu.

Kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan organisme atlet melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Suharno HP, 1978: 26). Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005: 108), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Dalam hal ini, kecepatan dapat dibedakan menjadi 3 yaitu :

### **a. Kecepatan *sprint***

Kecepatan *sprint* adalah kemampuan organisme atlet bergerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

b. Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan organisme atlet untuk menjawab suatu rangsang secepat mungkin dalam mencapai hasil yang sebaik-baiknya.

c. Kecepatan bergerak

Kecepatan bergerak adalah kemampuan atlet untuk terus bergerak secepat mungkin terus-menerus.

Diantara tipe kecepatan tersebut di atas, 2 tipe kecepatan yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam olahraga futsal. Misalnya pada saat menggiring bola dan mengoper bola, dan pergerakan tanpa bola dengan mencari tempat untuk membuka ruang.

Sebagaimana diketahui bahwa olahraga futsal sangat mengandalkan kecepatan. Itulah sebabnya latihan kecepatan harus diperhitungkan dengan baik, karena lapangan futsal yang berukuran kecil sehingga pergerakan pemain juga harus lebih cepat (Justinus Lhaksana 2011 : 27).

Namun terdapat teori lain yang berbeda dengan pernyataan di atas, yaitu tentang teori otot merah dan otot putih seperti yang dikemukakan oleh Bintang (<http://panjatancity.blogspot.com/2012/04/hb-otot-merah-otot-putih.html>) dalam blognya yang isinya sebagai berikut:

“Otot merah tidak cepat lelah karena sistem pembuluh darah dan kapiler yang lebih luas untuk menyediakan sejumlah oksigen ekstra yang mana oksigen ini digunakan dalam metabolisme oksidatif sebagai sumber energi otot yang berarti mengkombinasikan oksigen

dengan berbagai bahan makanan seluler untuk membebaskan ATP, separuh dari energi ini dapat datang dari glikogen dan juga pada otot merah terjadi peningkatan hebat pada jumlah mitokondria yang akan membantu dalam metabolisme oksidatif tingkat tinggi sehingga dalam hal ini oksigen selalu ada dalam proses metabolisme oksidatif sehingga otot tidak cepat lelah. Otot putih cepat lelah karena kebalikan dari otot merah yang tidak menggunakan oksigen dalam melepaskan ATP sehingga hasil metabolismenya berupa asam laktat dalam jumlah lebih besar yang menghalangi fungsi otot sehingga otot cepat lelah.”

Hal tersebut menjelaskan bahwa siswa/orang yang mempunyai kecepatan yang bagus berarti tubuhnya didominasi oleh otot putih. Namun otot putih menyebabkan penumpukan asam laktat sehingga menyebabkan siswa/orang menjadi lebih cepat lelah. Ini akan berpengaruh terhadap daya tahan siswa/orang yang bermain futsal. Namun bukan berarti orang/siswa yang mempunyai kecepatan yang bagus tidak bisa mempunyai daya tahan yang bagus pula. Semua bisa diperbaiki melalui latihan yang rutin dan tepat (Bintang : <http://panjatancity.blogspot.com/2012/04/hb-otot-merah-otot-putih.html>).

Bertolak dari teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak secepat-cepatnya dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dan dalam olahraga futsal, kecepatan sangat penting karena gerakan yang *intens* dan dinamis sehingga pemain harus memiliki kecepatan yang baik.

### 3. Hakikat Kelincahan (*agility*)

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang banyak digunakan dalam berbagai cabang olahraga. Pada umumnya kelincahan diartikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hamper dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan yang eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti tingkat kelincahannya cukup tinggi.

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Misalnya saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan.



Futsal merupakan permainan yang cepat dengan waktu yang pendek dan ruang yang sempit. Hal ini menuntut pemain untuk melatih kecepatan, kegesitan (*agility*) dan kelincahan (John D. Tenang, 2006:68).

Bertolak dari beberapa teori di atas tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya.

#### **4. Hakekat Daya Tahan (*Endurance*)**

Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan atlet dalam mempertahankan aktivitas dalam waktu yang lama. *Endurance* (daya tahan) adalah kemampuan organ tubuh atlet dalam melawan kelelahan yang timbul saat menjalankan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama. Daya tahan terbagi menjadi dua, yaitu daya tahan aerobik dan daya tahan anaerob.

##### **a) Pengertian Daya Tahan Aerobik**

Dari beberapa komponen kebugaran jasmani pada permainan futsal, daya tahan aerobik merupakan salah satu komponen yang penting. Karena aerobik erat kaitannya dengan kemampuan daya tahan yang harus terus dijaga dan ditingkatkan dalam permainan futsal.

Daya tahan aerobik sangat erat kaitannya dengan daya tahan kardiorespirasi atau daya tahan paru jantung karena saling berkaitan dan merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Hampir di semua

cabang olahraga, latihan fisik yang pertama kali dilakukan adalah membentuk ketahanan umum yang bagus melalui latihan aerobik. Sukadiyanto (2005: 65) mengemukakan, kemampuan peralatan organ tubuh atlet dalam menghirup, mengangkut, dan menggunakan oksigen yang diperlukan selama aktivitas berlangsung.

Istilah kardiorespirasi sama pengertiannya dengan beberapa istilah lain seperti; daya tahan jantung paru, daya tahan kardiorespirasi, kebugaran aerobik, dan kebugaran kardiorespirasi. Kebugaran kardiorespirasi merupakan jumlah maksimum kekuatan kerja seseorang yang dapat dilaksanakan terus-menerus dengan menggunakan sejumlah otot besar (seperti tungkai dan lengan) dan bergantung pada kemampuan tubuh untuk memakai oksigen. Kebugaran kardiorespirasi sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkan ke seluruh jaringan otot yang sedang aktif, sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme.

b) Daya tahan Aerobik (daya tahan kardiorespirasi)

Menurut Depdikbud (1997: 5) daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan sistem jantung, paru, dan pembuluh darah agar berfungsi secara optimal dalam keadaan aktif maupun istirahat, serta saat kerja dalam mengambil oksigen menyalurkan ke jaringan aktif, agar dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh. Menurut Fox yang dikutip oleh Suharjono (1998: 56) bahwa aerobik merupakan istilah yang digunakan atas dasar system energy utama (*predominant energy system*) yang

digunakan dalam suatu aktivitas fisik. Sumber energy utama bagi aerobik ini diperoleh dari system oksigen. Dikemukakan oleh Djoko Pekik Irianto (2000: 4) bahwa daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.

Menurut Justinus Lhaksana (2011 : 21), daya tahan adalah kemampuan otot tubuh melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama. Semakin lama waktu pertandingan maka daya tahan seorang pemain juga haruslah tinggi. Semakin besar kapasitas daya tahan seorang pemain maka *recovery* pemain dalam suatu latihan/pertandingan juga semakin cepat. Kapasitas daya tahan yang tinggi sangatlah penting, karena pengulangan teknik yang banyak dalam olahraga futsal. Selain itu, kapasitas daya tahan yang tinggi akan berdampak pada metabolisme tubuh dalam mengubah makanan menjadi energi yang dibutuhkan dalam aktivitas fisik. Semakin tinggi kapasitas aerobik atlet maka semakin cepat perubahan makanan menjadi energi dan semakin cepat proses pemulihan pada setiap aktivitas.

Seperti yang sudah dipaparkan di atas bahwa terdapat perbedaan persepsi dalam hal daya tahan dimana orang/siswa yang mempunyai daya tahan lebih baik biasanya mempunyai kecepatan yang kurang baik karena adanya pengaruh komposisi otot merah yang lebih dominan daripada otot putih (Bintang : <http://panjatancity.blogspot.com/2012/04>

[/hb-otot-merah-otot-putih.html](#)). Namun hal tersebut bukanlah sesuatu yang tetap, karena bisa diperbaiki melalui latihan agar kecepatan dan daya tahan mempunyai peran yang sama dalam tubuh seorang atlet.

Dari pendapat-pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan aktivitas dalam waktu yang lama dengan kondisi yang stabil.

## **5. Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler memiliki maksud untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga, kesenian, berbagai keterampilan dan kepramukaan. Menurut Yudha M. Saputra (1999: 6), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Menurut Suharsimi Arikunto yang dikutip oleh Suryosubroto (2002: 271), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan, diluar struktur program yang pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Sedangkan definisi kegiatan ekstrakurikuler menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan yang oleh Suryosubroto (2002:271), adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan

dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum.

Kajian ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat tertentu. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang terkandung dalam pendidikan jasmani. Olahraga futsal merupakan cabang olahraga permainan sehingga dapat dilakukan oleh siapa saja. Futsal tidak memerlukan perlengkapan yang banyak, cukup dengan satu buah bola sudah dapat bermain futsal tanpa membutuhkan biaya yang mahal. Namun tidak semua siswa dapat bermain futsal dengan baik, karena selain bakat, dibutuhkan juga latihan yang tekun agar dapat meningkatkan keterampilan bermain futsal, sehingga akan mendapat nilai yang baik pula dalam ekstrakurikuler futsal.

Ekstrakurikuler adalah salah satu cara yang dapat ditempuh untuk meningkatkan prestasi. Tidak hanya siswa yang berupaya meningkatkan prestasi, guru pembina ekstrakurikuler pun harus membantu agar siswa dapat memiliki keterampilan sehingga prestasi futsal siswa dan sekolah juga akan baik. Ekstrakurikuler futsal merupakan salah satu yang tepat dalam pembinaan prestasi siswa dalam cabang olahraga futsal. Dengan adanya ekstrakurikuler futsal diharapkan dapat meningkatkan nilai serta pemahaman siswa dalam pembelajaran futsal di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tambahan pelajaran yang dilaksanakan oleh pihak sekolah di luar jam

pelajaran sekolah. Tujuan mengadakan ekstrakurikuler adalah untuk memperluas pengetahuan siswa mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat siswa.

## **6. Karakteristik Siswa SMA**

Siswa SMA identik dengan masa remaja atau adolescence, karena anak SMA berada pada usia masa remaja. Pada usia remaja pertumbuhan secara fisik dapat terlihat dari perubahan ukuran berat dan tinggi badan, permasalahan seksual disertai ciri-ciri yang lainnya. Sedangkan secara psikis dapat diketahui dengan adanya rasa solidaritas yang tinggi kepada teman, timbul ketertarikan dengan lawan jenis, dan ciri-ciri yang lainnya. Hal ini berakibat timbulnya permasalahan-permasalahan remaja yang menghambat pergaulan dan hubungan sosial emosional dengan teman atau lawan jenisnya.

Perubahan dan perkembangan pada masa remaja meliputi beberapa aspek, antara lain : perkembangan jasmaniah (fisik), perkembangan psikologis dan perkembangan sosial.

### **a. Perkembangan Jasmaniah (fisik)**

Usia remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa, secara fisik dan kemampuan psikologi. Bahkan, perubahan-perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Diantara perubahan-perubahan fisik itu, yang terbesar pengaruhnya dalam perkembangan jiwa remaja adalah

pertumbuhan tubuh (badan menjadi semakin panjang dan tinggi), mulai berfungsinya alat-alat reproduksi (ditandai dengan haid pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki), dan tanda-tanda seksual sekunder yang tumbuh.

b. Perkembangan Psikologis

Menurut Piaget yang dikutip oleh Elizabeth B. Hurlock (1980: 206), secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Secara psikologis banyak masalah-masalah yang dihadapi oleh remaja. Menghadapi remaja memang bukan perkara yang mudah.

c. Perkembangan Sosial

Perkembangan ke arah masa remaja diiringi dengan bertambahnya minat-minat terhadap penampilan diri (*personal appereance*), *peer group* serta kegiatan-kegiatan kelompok sosial lainnya yang anggota-anggotanya terdiri atas jenis kelamin yang sama maupun berlainan, (Dadang Sulaeman, 1995:29). Remaja akan selalu mencari kawan, bai jenis kelaminnya sama maupun yang berlainan, dan akan membentuk kelompok, seperti dalam permainan, olahraga, atau karya seni yang lainnya. Dalam perkembangan sosial, kontak dengan orang lain adalah sangat penting. Untuk itu terdapat hal-hal yang sangat esensial seperti bahasa, simbol-simbol, larangan-larangan, atau norma-

norma lain. Disamping itu pengaruh sugesti dari kegiatan-kegiatan orang lain, *general interfeeling* dan *intercommunication* memegang peranan yang penting.

Pada masa remaja tuntutan sosial terhadap sikap dan tingkah laku sangatlah penting. Di satu pihak remaja harus menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi di dalam dirinya, yaitu perubahan fisik, mental, serta munculnya dorongan-dorongan seks sebagai dorongan yang cukup kuat di dalam hidupnya.

Melihat karakteristik-karakteristik di atas sudah pasti sebagian besar siswa SMA sedang mengalami masa remaja dengan perubahan-perubahan sifat maupun sikapnya, begitu juga siswa-siswi di SMA Negeri 1 Mlati, para siswa masih sering bergurau, terdapat sifat manja terhadap guru yang disukai, enggan melakukan aktivitas berat, dan suka menonjolkan jati diri untuk mencuri perhatian dari orang lain. Hal tersebut akan menyebabkan kesulitan dalam aktivitas jasmani siswa.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa SMA adalah perubahan yang dialami masa remaja, baik secara fisik, sosial, maupun secara psikologis.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:



1. Penelitian Esdy Irfanudin dengan judul “Hubungan Antara Koordinasi, Keseimbangan, dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan *Shooting* Futsal Menggunakan Punggung Kaki pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Godean dan Seyegan”. Adapun hasil penelitiannya sebagai berikut:
  - a. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi dengan kemampuan *shooting* futsal menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal dengan  $r$  hitung  $0,457 > r$  tabel  $0,312$
  - b. Ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan *shooting* futsal menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal dengan  $r$  hitung  $0,469 > r$  tabel  $0,312$
  - c. Tidak ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* futsal menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal dengan  $r$  hitung  $0,026 < r$  tabel  $0,312$
  - d. Ada hubungan yang signifikan antara koordinasi, keseimbangan dan *power* otot tungkai dengan kemampuan *shooting* futsal menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal dengan  $f$  hitung  $4,798 > f$  tabel  $2,886$  dengan nilai signifikansi sebesar  $0,007$  dimana nilai signifikansi kurang dari  $0,05$  ( $p < 0,05$ ). Hasil uji  $R^2$  penelitian ini diperoleh nilai  $R^2$  sebesar  $0,286$ .
2. Penelitian Tri Priyatno dengan judul “Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut dengan Jauhnya Tendangan Menggunakan Punggung Kaki pada Siswa SMA N 1 Wonosari yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal”. Hasil Penelitiannya adalah sebagai berikut:

- a. Ada hubungan antara panjang otot tungkai dengan jauhnya tendangan menggunakan punggung kaki pada pemain futsal dengan  $r = 0,669$  dan  $p = 0,001$ .
- b. Ada hubungan antara kekuatan otot perut dengan jauhnya tendangan menggunakan punggung kaki pada pemain futsal dengan  $r = 0,536$  dan  $p = 0,012$ .
- c. Ada hubungan antara panjang otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan jauhnya tendangan menggunakan punggung kaki pada pemain futsal dengan  $F = 7,378$  dan  $p = 0,005$ .

### **C. Kerangka Berfikir**

Keterampilan bermain futsal seorang pemain futsal dapat dilihat dari bagaimana dia bergerak, bagaimana dia melakukan teknik-teknik bermain futsal dengan baik dan benar, dan dari kebugaran jasmani pemain itu sendiri. Olahraga futsal sangat mengandalkan kecepatan. Itulah sebabnya latihan kecepatan harus diperhitungkan dengan baik, karena lapangan futsal yang berukuran kecil sehingga pergerakan pemain juga harus lebih cepat (Justinus Lhaksana 2011 : 27). Pemain harus dapat bergerak cepat dalam menyerang maupun bertahan, pemain harus dapat bermain sebagai tim maupun individu pada saat-saat tertentu yang membutuhkan gerakan yang sigap. Seperti yang diungkapkan John D. Tenang (2006:68), futsal merupakan permainan yang cepat dengan waktu yang pendek dan ruang yang sempit. Hal ini menuntut pemain untuk melatih kecepatan, kegesitan (*agility*) dan kelincahan. Selain itu untuk bermain dalam waktu yang lama pemain juga tidak boleh merasa cepat lelah dan dapat bergerak dalam waktu

yang lama. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa untuk dapat menampilkan keterampilan yang baik, seorang pemain futsal harus dapat bergerak dengan cepat, lincah, dan memiliki tingkat kelelahan yang rendah atau daya tahan tubuh yang tinggi. Menurut Justinus Lhaksana (2011 : 21), daya tahan adalah kemampuan otot tubuh melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama. Semakin lama waktu pertandingan maka daya tahan seorang pemain juga haruslah tinggi. Namun masih terdapat kemungkinan dimana pengaruh otot merah dan otot putih yang akan mempengaruhi kondisi fisik pemain/siswa dalam keterampilan bermain futsal. Mungkin saja teori di atas diambil dari sampel pemain-pemain yang sudah mempunyai kondisi fisik yang bagus seperti klub-klub profesional atau sekelas tim nasional. Akan diketahui apakah teori tersebut cocok untuk tingkat SMA atau tidak berdasarkan hasil penelitian yang saya lakukan.

#### **D. Hipotesis**

Agar dapat digunakan sebagai pegangan dalam penelitian ini, maka perlu adanya prediksi atau tafsiran tentang hipotesis yang akan diuji kebenarannya. Hipotesis merupakan jawaban atau dugaan sementara yang mungkin benar atau salah. Menurut Sutrisno Hadi (1996: 63), hipotesis ditolak jika salah atau palsu, dan akan diterima jika fakta-fakta membenarkan. Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir, penulis dapat menyimpulkan beberapa hipotesis sebagai berikut :

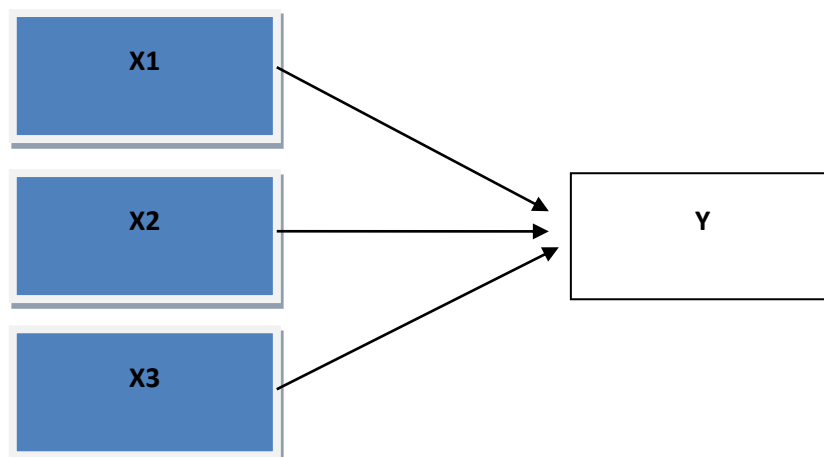
1. Ada hubungan yang signifikan kecepatan dan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal tahun ajaran 2014/2015 di SMA Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta
2. Ada hubungan yang signifikan kelincahan dan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal tahun ajaran 2014/2015 di SMA Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta
3. Ada hubungan yang signifikan daya tahan kardiorespirasi dan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal tahun ajaran 2014/2015 di SMA Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan, kelincahan dan daya tahan terhadap keterampilan bermain futsal. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik korelasi Spearman Rank. Sebagai variabel bebas adalah kecepatan (X1), kelincahan (X2), daya tahan kardiorespirasi (X3), dan variabel terikatnya adalah keterampilan bermain futsal (Y).



Gambar.1 Desain Penelitian

Keterangan : X1 : Kecepatan

X3 : Daya Tahan Kardiorespirasi

X2 : Kelincahan

Y : Keterampilan Bermain Futsal

## B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah kecepatan, kelincahan, dan daya tahan, sedangkan variabel terikat adalah keterampilan dalam bermain futsal. Definisi operasionalnya sebagai berikut :

### 1. Kecepatan

Kecepatan adalah waktu yang ditempuh siswa/peserta sesingkat-singkatnya. Tes yang digunakan untuk mengukur kecepatan yaitu lari *sprint* 20 meter dan dilakukan 2x dengan satuan meter/detik. Dalam pengambilan data diambil waktu yang terbaik dari tes tersebut.

### 2. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan siswa/peserta dalam mengubah arah dengan cepat sambil berlari dengan kecepatan penuh. Pelaksanaan tes ini dengan menggunakan *Dodging Run Test*. Tes ini menggunakan satuan waktu detik dan yang tercepat diambil sebagai data dari dua kali kesempatan.

### 3. Daya Tahan Kardiorespirasi

Daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan sistem jantung, paru, dan pembuluh darah agar berfungsi secara optimal dalam keadaan aktif maupun istirahat. Tes yang digunakan untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi dengan menghitung VO<sub>2</sub>max, yaitu dengan *Multistage Fitness Test* dan dengan satuan liter per menit.

#### 4. Keterampilan Bermain Futsal

Keterampilan bermain futsal dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan seseorang bermain futsal berdasarkan kondisi fisik dan teknik yang digunakan. Untuk mengetahui tingkat keterampilan bermain futsal digunakan FIK Jogja Futsal Test, yang terdiri atas keterampilan *passing*, *controlling*, *dribbling*, dan *shooting* dengan satuan detik.

### C. Populasi dan Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130), populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Mlati yang berjumlah 16 orang putra, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

### D. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lapangan SMA N 1 Mlati pada hari Rabu tanggal 3 September 2014 pukul 16.00-17.30 WIB untuk tes kelincahan dan daya tahan kardiorespirasi. Sementara tes kecepatan dan keterampilan bermain futsal dilakukan di GOR Kridosono pada hari Minggu, 7 September 2014 pukul 14.00-16.00 WIB.

### E. Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah metode koreasional. Adapun instrument yang digunakan adalah tes kecepatan dengan tes lari *sprint* 20 meter , tes kelincahan dengan *Dodging Run Test*, tes daya tahan kardiorespirasi dengan *Multistage Fitness Test*, dan tes

keterampilan bermain futsal yang diadopsi dari karya Pak Agus Susworo dkk. pada tahun 2009 dengan FIK Jogja Futsal Test. Prosedur pengumpulan data dari tes kecepatan, kelincahan, daya tahan kardiorespirasi dan keterampilan bermain futsal dapat dilihat di lampiran.

## **F. Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah analisis nonparametris dengan koefisien Spearman Rank. Analisis tersebut mengenai hubungan antara satu variabel terikat yaitu keterampilan bermain futsal dengan tiga variabel bebas yaitu kecepatan, kelincahan, dan daya tahan.

### **1. Uji Hipotesis**

Analisis yang dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan, yaitu adakah hubungan yang signifikan kecepatan dengan keterampilan bermain futsal, kelincahan dengan keterampilan bermain futsal, dan daya tahan kardiorespirasi dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati? Analisis yang digunakan adalah teknik korelasi Spearman Rank. Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum bi^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan :

$\rho$  = Koefisien korelasi Spearman Rank



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kardiorespirasi terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal tahun ajaran 2014/2015 di SMA Negeri 1 Mlati Kab. Sleman DIY. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

##### 1. Deskripsi Data Kecepatan

Deskripsi data kecepatan disajikan dalam tabel berikut:

		KECEPATAN
N	Valid	16
	Missing	0
Mean		50.0012
Median		47.7600
Mode		37.71 <sup>a</sup>
Std. Deviation		9.99794
Range		34.77
Minimum		36.08
Maximum		70.85

Tabel 1. Deskripsi Data Kecepatan

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut: *nilai minimum* (nilai minimal) 36,08; *nilai maximum* (nilai maksimal) 70,85; mean (rata-rata) 50,0012; *median* (nilai tengah) 47,76; *modus* (nilai sering muncul) 37,71 (lebih dari satu); dan *standar deviation* (simpangan baku) 9,99794.

## 2. Deskripsi Data Kelincahan

Deskripsi data kelincahan disajikan dalam tabel berikut:

	KELINCAHAN
N Valid	16
Missing	0
Mean	50.0000
Median	47.1450
Mode	36.06 <sup>a</sup>
Std. Deviation	9.99928
Range	29.93
Minimum	36.06
Maximum	65.99

Tabel 2. Deskripsi Data Kelincahan

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut: *nilai minimum* (nilai minimal) 36,06; *nilai maximum* (nilai maksimal) 65,99; mean (rata-rata) 50,0000; *median* (nilai tengah) 47,1450; *modus* (nilai sering muncul) 36,06 (lebih dari satu); dan *standar deviation* (simpangan baku) 9.99928.

## 3. Deskripsi Data Daya Tahan Kardiorespirasi

Deskripsi data daya tahan kardiorespirasi disajikan dalam tabel berikut:

	DAYA_TAHAN
N Valid	16
Missing	0
Mean	49.9994
Median	47.4600
Mode	47.46

Std. Deviation	10.00073
Range	36.71
Minimum	35.44
Maximum	72.15

Tabel 3. Deskripsi Data Daya Tahan Kardiorespirasi

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut: *nilai minimum* (nilai minimal) 35,44; *nilai maximum* (nilai maksimal) 72,15; mean (rata-rata) 49,9994; *median* (nilai tengah) 47,4600; *modus* (nilai sering muncul) 47,46 (lebih dari satu); dan *standar deviation* (simpangan baku) 10,00073.

#### 4. Deskripsi Data Keterampilan Bermain Futsal

Deskripsi data daya tahan kardiorespirasi disajikan dalam tabel berikut:

	KETERAMPILAN
N Valid	16
Missing	0
Mean	49.9988
Median	51.1950
Mode	36.35
Std. Deviation	10.00174
Range	35.10
Minimum	36.30
Maximum	71.40

Tabel 4. Deskripsi Data Keterampilan Bermain Futsal

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut: *nilai minimum* (nilai minimal) 36,30; *nilai maximum* (nilai maksimal) 71,40; mean (rata-rata)

49,9988; *median* (nilai tengah) 51,1950; *modus* (nilai sering muncul) 36,35 (lebih dari satu); dan *standar deviation* (simpangan baku) 10,00174.

Penelitian ini menggunakan Korelasi Spearman Rank, sehingga tidak diperlukan uji prasyarat untuk dapat melakukan analisis data.

## **B. Analisis Data**

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya hubungan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kardiorespirasi terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati sebagai berikut:

Hipotesis nol ( $H_0$ ) : Tidak ada hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kardiorespirasi terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati.

Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) : Ada hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kardiorespirasi terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan dari hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kardiorespirasi terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati, digunakan tabel kriteria pedoman koefisien korelasi sebagai berikut:

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,000 – 0,199	Sangat Rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Sedang
0,600 – 0,799	Kuat
0,800 – 1,000	Sangat Kuat

Tabel 5. Interval Koefisien Korelasi

#### 1. Pengujian Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama menyatakan adakah hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati? Pengujian hipotesis pertama menggunakan teknik analisis korelasi Spearman Rank, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

			KECEPATAN	KETERAMPILAN
			AN	LAN
Spearman's rho	KECEPATAN	Correlation Coefficient	1.000	-.236
		Sig. (2-tailed)	.	.379
		N	16	16
	KETERAMPILAN	Correlation Coefficient	-.236	1.000
		Sig. (2-tailed)	.379	.
		N	16	16

Tabel 6. hubungan kecepatan terhadap keterampilan bermain futsal

Sig. (2-tailed) sebesar 0,379 lebih besar dari 0,05 sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati.

## 2. Pengujian Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua menyatakan adakah hubungan yang signifikan antara kelicahan dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati? Pengujian hipotesis kedua menggunakan teknik analisis korelasi Spearman Rank, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

			KELINCAHAN	KETERAMPILAN
Spearman's rho	KELINCAHAN	Correlation Coefficient	1.000	.702**
		Sig. (2-tailed)	.	.002
		N	16	16
	KETERAMPILAN	Correlation Coefficient	.702**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.002	.
		N	16	16

Tabel 7. hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan bermain futsal

Sig. (2-tailed) sebesar 0,002 lebih kecil dari 0,05 sehingga ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati.

### 3. Pengujian Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga menyatakan adakah hubungan yang signifikan antara daya tahan kardiorespirasi dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati? Pengujian hipotesis kedua menggunakan teknik analisis korelasi Spearman Rank, yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

			DAYA TAHAN	KETERAMPIL AN
Spearman's rho	DAYA TAHAN	Correlation Coefficient	1.000	.492
		Sig. (2-tailed)	.	.053
		N	16	16
	KETERAMPI LAN	Correlation Coefficient	.492	1.000
		Sig. (2-tailed)	.053	.
		N	16	16

Tabel 8. hubungan antara daya tahan kardiorespirasi terhadap keterampilan bermain futsal

Sig. (2-tailed) sebesar 0,053 lebih besar dari 0,05 sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati.

### C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan kardiorespirasi terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukan bahwa kecepatan dan daya tahan tidak

mempunyai hubungan yang signifikan terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati, sedangkan kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kecepatan dan daya tahan menunjukkan hubungan yang tidak signifikan, sedangkan kelincahan menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati ini bisa dipengaruhi oleh beberapa hal sebagai berikut:

1. Tes kecepatan dengan tes lari *sprint* 20 meter.

Lapangan futsal yang memiliki ukuran panjang 25-42 meter dan lebar 15-25 meter membuat pemain futsal sangat kecil kemungkinannya untuk melakukan *sprint* sejauh 20 meter. Dengan ukuran lapangan sekecil itu, pemain futsal justru dituntut untuk bergerak lebih dinamis ke berbagai arah, tidak hanya satu arah ke depan seperti saat melakukan tes *sprint* 20 meter.

Peneliti menggunakan instrumen ini karena belum ada instrumen yang benar-benar valid untuk mengukur kecepatan pemain futsal, sehingga peneliti memilih instrumen tes lari *sprint* 20 meter sebagai instrumen yang paling mendekati valid berdasarkan teori-teori dari para ahli olahraga futsal.

2. Waktu dan tempat penelitian



Awalnya peneliti berencana menggunakan GOR Pangukan sebagai tempat untuk penelitian ini. Tapi karena padatnya jadwal GOR Pangukan dan keterbatasan waktu dalam mengerjakan penelitian ini, maka tempat penelitian dipindah ke lapangan sekolah yang biasa digunakan untuk latihan rutin ekstrakurikuler futsal yang sebenarnya itu adalah lapangan basket.

Dengan segala keterbatasan yang dimiliki, peneliti berusaha untuk memaksimalkan waktu dan tempat yang ada agar didapatkan hasil terbaik dari penelitian ini. Namun karena ukuran lapangan basket yang lebih kecil dari lapangan futsal dan adanya tembok-tembok bangunan sekolah yang dapat membatasi gerak peserta ekstrakurikuler futsal, maka lapangan ini hanya bisa digunakan untuk tes kelincahan dengan *Dodging Run* dan tes daya tahan kardiorespirasi dengan *Multistage Fitness Test*. Dan untuk pengambilan data kecepatan dan keterampilan bermain futsal terpaksa dipindahkan ke GOR Kridosono di hari yang berbeda.

Di GOR Kridosono dengan kondisi lapangan yang agak licin karena lantainya terbuat dari tegel, mengakibatkan peserta ekstrakurikuler futsal tidak dapat menjalankan tes kecepatan dan keterampilan bermain futsal dengan maksimal. Hasil yang diperoleh mungkin bukan angka terbaik yang seharusnya bisa didapatkan andai dikerjakan di tempat yang lebih baik. Selain itu dengan hari yang berbeda memungkinkan pula peserta ekstrakurikuler futsal tidak memiliki kondisi fisik yang sama

bagusnya saat menjalankan tes kelincahan dan daya tahan di sekolah di hari sebelumnya.

### 3. Sampel yang digunakan bukan pemain profesional

Berdasarkan teori-teori dari para ahli menunjukkan seharusnya kecepatan, kelincahan dan daya tahan memiliki hubungan yang signifikan terhadap keterampilan bermain futsal. Mereka mengemukakan teori seperti itu karena mereka sudah membuktikan di lapangan dengan pemain profesional yang sudah melakukan latihan futsal secara rutin selama bertahun-tahun dengan dilatih oleh pelatih profesional pula.

Sedangkan sampel yang digunakan peneliti adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati, yang keikutsertaannya dalam kegiatan ekstrakurikuler bisa saja hanya diajak teman, rekomendasi orang tua atau guru, atau alasan lain yang bukan karena bakat atau keterampilan bermain futsalnya memang baik. SMA N 1 Mlati juga bukan merupakan tim langganan juara dalam turnamen futsal baik di tingkat kabupaten atau provinsi.

Beberapa faktor di atas membuat teori yang dikemukakan para ahli tidak sesuai dengan kenyataan di lapangan. Dengan melakukan penelitian ini, peneliti menjadi tahu bahwa kecepatan, kelincahan dan daya tahan tidak dapat digunakan sebagai tolak ukur untuk mengetahui keterampilan bermain futsal seseorang baik atau tidak. Mungkin masih bisa digunakan tolak ukur jika penelitiannya dilakukan di tempat yang tepat dan dengan sampel yang tepat pula.

Faktor-faktor lain seperti teknik, mental atau tingkat kecerdasan pemain mungkin mempunyai pengaruh yang lebih signifikan terhadap keterampilan bermain futsal.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat diambil beberapa kesimpulan. Berikut beberapa kesimpulan yang dapat diambil.

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati.
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara daya tahan kardiorespirasi terhadap keterampilan bermain futsal peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Mlati.

#### **B. Implikasi**

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang olahraga, utamanya bagi pelaku olahraga panahan yaitu pelatih dan pemain.

1. Bagi pelatih, sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan dalam melatih untuk mendapatkan keterampilan futsal.
2. Bagi pemain, sebagai motivasi untuk lebih giat dalam berlatih sehingga dapat memiliki keterampilan bermain futsal yang lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang olahraga futsal, tidak disarankan untuk menggunakan tes-tes ini tanpa tempat penelitian yang baik dan sampel penelitian yang baik pula.

### **C. Saran**

1. Atlet perlu meningkatkan latihan dengan lebih menekankan pada kebutuhan individu masing-masing agar memiliki keterampilan futsal.
2. Pelatih harus mampu mengerti kelebihan dan kekurangan dari atletnya agar mampu memperbaiki dan meningkatkan kemampuan yang sudah ada.
3. Peningkatan faktor pendukung keterampilan
4. Sarana dan prasarana harus ditingkatkan, demi mencapai keterampilan terbaik yang bisa dimiliki oleh seorang pemain futsal.

### **D. Keterbatasan Penelitian**

1. Lokasi penelitian yang cukup jauh dari sekolah yaitu di GOR Kridosono. Hal ini mempengaruhi kondisi fisik siswa. Akan tetapi hanya disinilah tempat yang memenuhi syarat untuk pengambilan data dengan segala keterbatasan yang ada.
2. Keterbatasan waktu, biaya dan tenaga sehingga memungkinkan masih adanya kekurangan dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo D.M., dkk. (2009). *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Amung Ma'mun & Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Bintang. (2014). Hb, Otot Merah, Otot Putih. Diakses dari <http://panjatancity.blogspot.com/2012/04/hb-otot-merah-otot-putih.html> pada tanggal 13 November 2014, Jam 02.45 WIB).
- BrianMAC Sport Coach. (2014). *Multi-stage Fitness Test*. Diakses dari <http://www.brianmac.co.uk/beep.htm> pada tanggal 8 Juni 2014, Jam 22.30 WIB.
- Dadang Sulaeman. (1995). *Psikologi Remaja Dimensi-Dimensi Perkembangan*. Bandung: Mandar Maju.
- Depdikbud. (1997). *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Perkembangan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- \_\_\_\_\_. (1997) *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan ACSPFT*. Jakarta: Depdikbud.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Offset.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Mater University Press.
- John D. Tenang. (2006). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: Mizan
- Justinus Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Sudrajat Prawirasaputra. (2000). *Sepak Takraw*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharno Hp. (1978). *Ilmu Coaching*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi V. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Topendsport . (2014). *20 Meter Dash*. Diakses dari <http://www.topendsport.com/testing/test/sprint-20meters.htm> pada tanggal 8 Juni 2014 Jam 22.45 WIB

Wikipedia Indonesia. (2014). *Pengertian Futsal*. Diakses dari <http://id.wikipedia.org/wiki/Futsal>. pada tanggal 27 Maret 2014, Jam 22.15 WIB.

Yudha M. Saputra. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depnas.

# LAMPIRAN



## Lampiran 1. Izin Penelitian dari FIK

Lampiran 2. Izin Penelitian dari Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman

A. FORMULIR ISIAN PERMOHONAN IJIN STUDI PENDAHULUAN / PRA SURVEY / PRA PENELITIAN \*)

B. SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENYERAHKAN HASIL PENELITIAN / SURVEY / PKL \*)

\*) Lingkari yang dipilih

№ : 070/2738

Kami, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama	: RESTU YOGA SAPUTRA
2. No. Mahasiswa/NIP/NIM	: 09601241107
3. Tingkat (D1/D2/D3/D4/S1/S2/S3)	: S1
4. Universitas/Akademi	: UNY
5. Dosen Pembimbing	: Suryono M. Or
6. Alamat Rumah Peneliti	: Kobokelan RT 06 RW 11 Pembun Kebumen
7. Nomor Telepon/HP	: 087.739.074.445
8. Lokasi Penelitian/Survey	: 1. GOR Pangkajene 2.
9. Judul Penelitian	: Hubungan Kecepatan, Kelincahan dan Daya Tahan Dengan Keterampilan Bermain Futsal Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Mkti

Berdasarkan pilihan saya pada formulir isian diatas (poin B), saya bersedia untuk menyerahkan hasil Penelitian / Survey / PKL berupa 1 (satu) CD format PDF selambatnya 1 (satu) bulan setelah selesai Penelitian / Survey / PKL dilaksanakan.

Photo  
2x3

Sleman, 12. Okt ..... 2014  
Yang menyatakan

RESTU YOGA S.  
(nama terang)



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
KANTOR KESATUAN BANGSA

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511  
Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650  
Website: www.slemankab.go.id, E-mail: kesbang.sleman@yahoo.com

Sleman, 12 Agustus 2014

Nomor : 070 /Kesbang/2689 /2014  
Hal : Rekomendasi  
Penelitian

Kepada  
Yth. Kepala Bappeda  
Kabupaten Sleman  
di Sleman

**REKOMENDASI**

Memperhatikan surat :  
Dari : Dekan FIK UNY  
Nomor : 505/UN.34.16/PP/2014  
Tanggal : 3 Juli 2014  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan rekomendasi dan tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dengan judul "**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN DAYA TAHAN DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA N 1 MLATI**" kepada:

Nama : Restu Yoga Saputra  
Alamat Rumah : Kabekelan Rt 06/II, Prembun Kebumen  
No. Telepon : 087739074445  
Universitas / Fakultas : UNY / FIK  
NIM : 09601241107  
Program Studi : S1  
Alamat Universitas : Jl. Kolombo Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : Gor Pangukan, Sleman  
Waktu : 12 Agustus - 12 November 2014

Yang bersangkutan berkewajiban menghormati dan menaati peraturan serta tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian. Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

an. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa  
as. Kepala Subbag Tata Usaha  
  
Widodo Wuryanto, S.IP, M.Si  
Pembina IV/a  
NIP. 19701204 199009 1 001

### Lampiran 3. Izin Penelitian dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

#### Kab. Sleman



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511  
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800  
Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

**SURAT IZIN**

Nomor : 070 / Bappeda / 2739 / 2014

**TENTANG**  
**PENELITIAN**

**KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,  
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.  
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman  
Nomor : 070/Kesbang/2689/2014  
Hal : Rekomendasi Penelitian  
Tanggal : 12 Agustus 2014

**MENGIZINKAN :**

Kepada :  
Nama : RESTU YOGA SAPUTRA  
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 09601241107  
Program/Tingkat : S1  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Kampus Karangmalang Yogyakarta  
Alamat Rumah : Kabekelan RT 06/II, Prembun Kebumen  
No. Telp / HP : 087739074445  
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul  
**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN DAYA TAHAN**  
**DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN FUTSAL SISWA YANG MENGIKUTI**  
**EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SLEMAN 1 MLATI**  
Lokasi : SMA Negeri 1 Mlati, Sleman  
Waktu : Selama 3 bulan mulai tanggal: 12 Agustus 2014 s/d 12 Nopember 2014

**Dengan ketentuan sebagai berikut :**

1. *Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.*
5. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.*

Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 12 Agustus 2014

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

**Tembusan :**

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Mlati
5. Ka. SMA Negeri 1 Mlati, Sleman
6. Dekan FIK-UNY
7. Yang Bersangkutan

Sekretaris  
  
Drs. KE. NO. RIYADI, MPPM  
Pembina Tingkat I, IV/b  
NIP 1952151991031007

Lampiran 4. Izin Penelitian Kepada Orang Tua/Wali Siswa



**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**Alamat : Jl. Colombo No 1 Yogyakarta, telp. (0274) 513092 –  
586168**

Yogyakarta, 7 September 2014

Lampiran : -

Hal : Perizinan

Kepada:

Orang Tua/Wali Siswa SMA N 1 Mlati

Di tempat

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Restu Yoga Saputra

NIM : 09601241107

Prodi/Fakultas : PJKR / FIK UNY

Menerangkan bahwa saya sedang melakukan penelitian untuk tugas skripsi saya dengan judul “Hubungan Antara Kecepatan, Kelincahan dan Daya Tahan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMA N 1 Mlati.

Untuk menunjang kelancaran skripsi saya, maka saya menggunakan jasa putra Bapak/Ibu yang merupakan anggota aktif ekstrakurikuler futsal di SMA N 1 Mlati sebagai sampel penelitian pada hari Minggu, tanggal 7 September 2014 di GOR Kridosono Yogyakarta.

Atas izin yang diberikan saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 7 September 2014  
Mahasiswa

Restu Yoga Saputra  
09601241107



## Lampiran 5. Data Pengampu Ekstrakurikuler SMA N 1 Mlati



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAHA  
**SMA NEGERI 1 MLATI**

Terakreditasi : A

Alamat : Cebongan, Tlogoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta 55286, Tel/Fax. (0274) 865856  
Website: www.sman1mlati.sch.id, Email: smasatumlati@yahoo.co.id

**SURAT KEPUTUSAN KEPALA SMA NEGERI 1 MLATI**  
**NOMOR : 879 / 567 / 2013**

**TENTANG**  
**PEMBAGIAN TUGAS PENGAMPU EKSTRAKURIKULER**  
**TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa

Kepala SMA Negeri 1 Mlati, Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga Kabupaten Sleman Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta

- Menimbang :
1. Bahwa pembagian tugas/penanggung jawab setiap urusan merupakan tuntutan program guna kelancaran penyelenggaraan sekolah.
  2. Bahwa untuk mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas guna mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat.
  3. Bahwa sesuai dengan kinerja sekolah perlu dilakukan langkah operasional yang mantap guna mendukung terwujudnya sekolah efektif.
  4. Bahwa untuk menjamin kelancaran proses belajar perlu ditetapkan pembagian tugas tambahan bagi guru.
- Mengingat :
1. Undang-Undang Nomor : 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
  2. Peraturan Pemerintah Nomor : 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan
  3. Permendiknas Nomor : 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi
  4. Permendiknas Nomor : 23 Tahun 2006 tentang Standar SKL
  5. Permendiknas Nomor : 24 Tahun 2006 tentang Pelaksanaan Permendiknas Nomor : 22 dan 23 Tahun 2006
  6. Permendiknas Nomor : 19 Tahun 2007 tentang Standar Pengelolaan Pendidikan
  7. Permendiknas Nomor : 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan :
1. Mengangkat Saudara-Saudara yang namanya tercantum dalam daftar terlampir sebagai Pengampu Estrakurikuler Tahun Pelajaran 2013/2014.
  2. Masing-masing personil bertanggung jawab atas program yang diembannya dan wajib melaporkan kepada Kepala sekolah.
  3. Apabila terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini akan ditinjau kembali dan dilakukan pembedulan sebagaimana mestinya.
  4. Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



Ditetapkan di : Mlati  
Tanggal : 1 Juli 2013  
Kepala Sekolah,

Drs. Samsudin

Lampiran : Surat Keputusan Kepala SMA Negeri 1 Mlati  
 Nomor : 879 /567/ 2013  
 Tanggal : 1 Juli 2013

### PENGAMPU EKSTRAKURIKULER TAHUN PELAJARAN 2013/2014

No.	Bidang/Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler	Nama Pengampu
I	Bidang Pengembangan IPTEK	
	1. Kelompok Debat Bahasa Inggris	Dra. Sulismiyani
	2. Kelompok KIR	Suparwanto, S.Pd.
	3. Kelompok IT (Teknisi Komputer, Multimedia, dan Robotika)	Aryanto, S.Kom.
II	Bidang Olahraga	
	1. Kelompok Futsal	Adib Febrianta
	2. Kelompok Basket	Resha Rafsanjani P, S. Pd.
	3. Kelompok Seni Bela Diri: Pencak Silat dan Taekwondo	R. Subur, B.A. Andtya Rangga Y., S.Pd.Kor
	4. Kelompok Volly	Agung Prasetyo, S.Pd.
	5. Kelompok Bulu Tangkis	Ridwan Dwi Febriansyah
III	Bidang Seni	
	1. Kelompok Musik	Drs. Purwono Widodo
	2. Kelompok Tari	Eny Suparyati, S.Sn.
	3. Kelompok Qiro'ah, Iqro', Paduan Suara dan Seni Suara	Dra. Retno Endah Sawitri, M.Ag.
	4. Kelompok Seni Batik	R. Subur, B.A.
	5. Seni Teater	Endang Merdekawati, S.Pd.
IV	Bidang Pembinaan Akhlak, Sosial, dan Kemasyarakatan	
	1. Kelompok Pramuka	Whyni Ariani, S.Pd. Suryanto, S.Pd.
	2. Kelompok Pleton Inti / Paskibra	Desti Listyaningsih
	3. Kelompok PMR	Tuti Alfiah
V	Bidang Kewirausahaan	
	1. Kelompok Buletin	Novi Ermawati, S.S.
	2. Kelompok Koperasi Siswa	Suryanto, S.Pd.



Kepala Sekolah,

Drs. Samsudin

NIP. 19540828 198003 1 013

Lampiran 6. Data Siswa

**DAFTAR SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL**  
**SMA N 1 MLATI**  
**TAHUN AJARAN 2014/2015**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kelas</b>
1.	M. Tri Fauzi	XII IIS 2 1
2.	Alwi Tito	XII MIA 2
3	Kurniawan Wahyu	XII IIS 1
4	Rizal Pramuji	XI MIA 2
5	Bagas Erista S.	XII MIA 2
6	Bhanu Wijonarko	XII IIS 2
7	Zhafran Mughofar	XI IIS 1
8	Krisnandio SP	XI MIA 1
9	Riyo Aditya P	XI MIA 2
10	Arga Dwi S.	XII IIS 1
11	Resni Wira	X MIA 1
12	Erdin Veranda S	X MIA 2
13	Farhan Budi Prasetyo	XI IIS 2
14	Aldiansyah RC	X IIS 2
15	Shafiy PW Naufal	X IIS 2
16	Satria Yoga A.	X IIS 2



## Lampiran 7. Prosedur Pelaksanaan Tes

### 1. Teknik Pengumpulan Data

#### a. Tes Kecepatan

Pengukuran untuk memperoleh data mengenai kecepatan dilakukan dengan menggunakan tes lari *sprint* 20 meter yang tujuannya untuk mengetahui kecepatannya (<http://www.topendsport.com/testing/test/sprint-20meters.htm>). Tes ini menggunakan validitas 0,980 dengan menggunakan uji instrumen menggunakan analisis butir dan reliabilitas 0,980 dengan menggunakan *test-retest*.

Alat dan fasilitas yang digunakan:

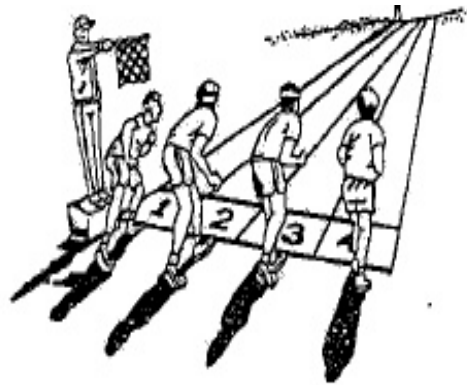
1. Lapangan datar jarak minimal 40 meter, dibatasi garis *start* dan garis *finish* jarak 20 meter dan lebar 1,22 meter.
2. Stopwatch, peluit, bolpoint dan formulir peserta
3. Bendera start

Prosedur Pelaksanaan:

1. Dengan aba-aba “siap” testee siap lari dengan *start* berdiri, setelah aba-aba “yaak” bersamaan bendera *start* diangkat, testee lari secepat-cepatnya menempuh jarak 20 meter sampai melewati garis finish.
2. Kecepatan lari dihitung dari saat bendera diangkat atau saat aba-aba “yaak” sampai pelari melewati garis finish
3. Kecepatan dicatat sampai dengan 0,01 detik
4. Lakukan tes lari tersebut dua kali, setelah berselang satu kali

pelari berikutnya / kelompok lari berikutnya dan kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.

5. Testee dinyatakan gagal apabila pelari melewati atau menyebrang kelintasan lainnya.
6. Tiap testee melakukan lari 20 meter sebanyak 2 kali.



Gambar 2. Tes Lari 20 Meter

b. Tes Kelincahan

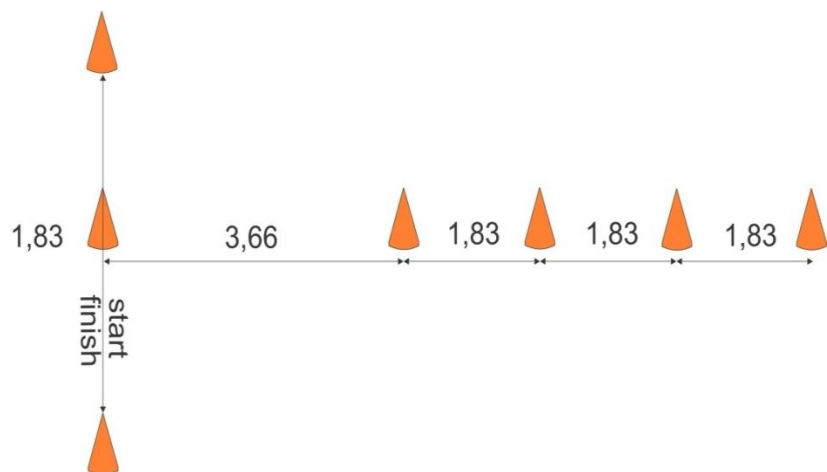
Pengukuran untuk memperoleh data mengenai kelincahan dengan menggunakan *Dodging Run Test* (Ismaryati 2008:43). Tes ini memiliki validitas 0,972 dengan uji instrument menggunakan analisis butir dan reliabilitas 0,980 dengan menggunakan *test-retest*. Pelaksanaan tes adalah testi berlari dari garis start menuju pancang yang telah disediakan dan melewati rintangan yang telah ditetapkan dan setelah melewati pancang yang terakhir, testi kembali melewati pancang-pancang tadi sampai garis finish. Masing-masing testi dilakukan dua kali ulangan dengan satuan detik.

Alat dan fasilitas yang digunakan:

1. Meteran
2. Cones
3. Stopwatch

Prosedur Pelaksanaan:

1. Letakkan cones seperti pada gambar
2. Testee bersiap di garis start
3. Saat ada aba-aba “ya!” testee berlari melewati cone-cone dengan lari zig-zag kemudian menuju garis finish
4. Testee dinyatakan gagal jika tidak melewati semua cones, menyeret kakinya saat berlari zig-zag



Gambar. Tes *Dodging Run*

c. Tes Daya Tahan

Pengukuran untuk memperoleh data mengenai daya tahan dengan menggunakan *Multistage Fitness Test* (<http://www.brianmac.co.uk/beep.htm>). Pelaksanaan tes ini yaitu testee berlari sejauh 20 meter

secara bolak-balik. Testee yang tidak kuat akan diberhentikan. Tes ini memiliki 21 tingkatan dengan 16 balikan. Semakin tinggi tingkatan yang dicapai, semakin tinggi daya tahan seseorang.

Alat dan fasilitas yang digunakan:

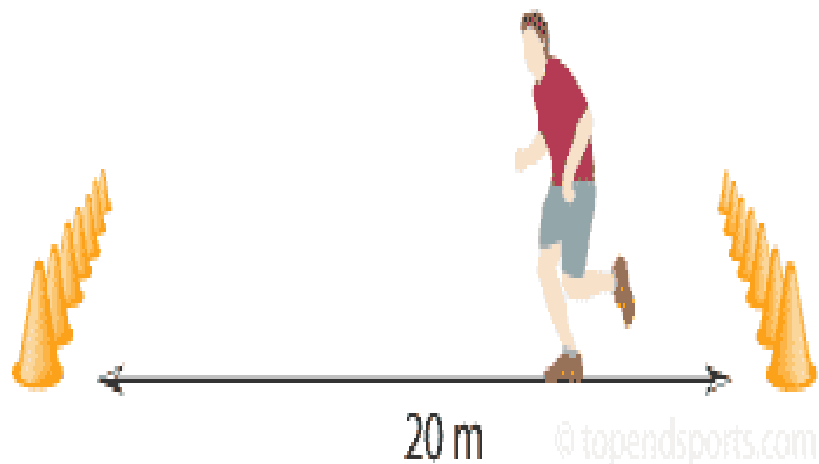
1. Lapangan yang tidak licin sepanjang 22 meter dibatasi garis *start* dan *finish* sepanjang 20 meter, dan sisa masing-masing 1 meter pada tiap ujung lintasan untuk balikan
2. Sound sistem
3. MP3
4. Meteran
5. Stopwatch
6. Bolpoint
7. Formulir peserta tes

Prosedur pelaksanaan:

1. Buat dua garis batas berjarak 20 meter
2. Cek bunyi "*bleep*" yang menjadi standar untuk pengukuran lapangan
3. Testee harus berlari dan menyentuhkan atau menginjakkan salah satu kaki pada garis akhir dan berputar (*pivot*) untuk kembali berlari setelah bunyi "*bleep*" terdengar
4. Lari bolak-balik terdiri dari beberapa tingkatan. Setiap tingkatan terdiri dari beberapa balikan. Setiap tingkatan ditandai dengan bunyi "*bleep*" sebanyak tiga kali, sedangkan

setiap balikan ditandai dengan bunyi-bunyi “bleep”

5. Testee dianggap tidak mampu apabila dua kali berturut-turut tidak dapat menyentuhkan atau menginjakkan kaki pada garis.
6. Untuk memudahkan memantau testee, gunakan tabel penilaian VO<sub>2</sub>max
7. Setiap testee melakukan hanya satu kali kesempatan



Gambar 3. Tes *Multi Stage*

d. Tes Keterampilan Bermain Futsal

Pengukuran untuk memperoleh data mengenai keterampilan bermain futsal dengan menggunakan FIK Jogja Futsal Test. Tes ini terdiri atas tes *passing*, *controlling*, *dribbling*, *shooting*, dan *chipping*. Tes ini memiliki validitas 0,67 dan reliabilitas sebesar 0,69.

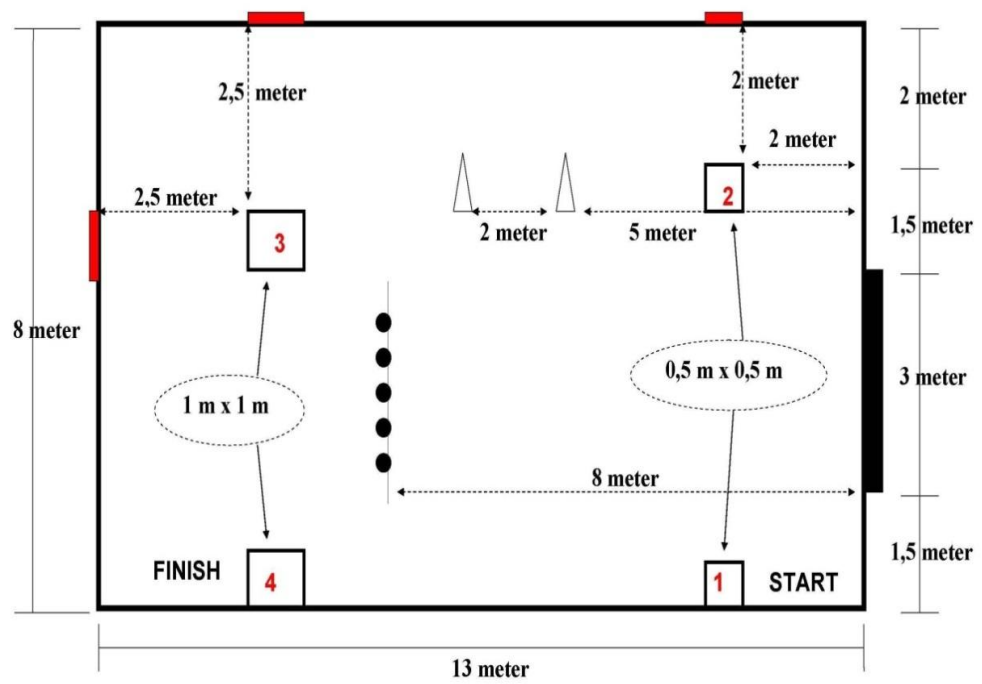
Alat dan fasilitas yang digunakan:

1. Lapangan lantai yang rata berukuran 8 meter x 13 meter, dengan sisi 2 tembok
2. Plester atau lakban
3. Gawang futsal
4. Bola futsal 7 buah
5. Cone 2 buah
6. Stopwatch

Prosedur pelaksanaan tes:

1. Pada aba-aba “siap” testee berdiri diluar kotak nomor 1 (pos 1) dengan bola diletakkan pada kotak tersebut.
2. Saat aba-aba “ya”, waktu dijalankan, testee mulai melakukan *dribbling* bola lurus secepat mungkin menuju kotak nomor 2 (pos 2).
3. Sampai pos 2, testee melakukan *passing without controlling* ke tembok sebanyak 10 kali dengan jarak 2 meter dari tembok.
4. Setelah selesai, dari pos 2 menuju pos 3 dengan melakukan *dribbling* memutar, yaitu memutar ke kiri dan memutar ke kanan pada cone yang telah disediakan, atau *dribbling* seolah-olah membuat angka 8.
5. Sampai pos 3, testee melakukan *passing with controlling* sebanyak 10 kali dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian pada 2 sisi tembok dengan jarak 2,5 meter, kaki kanan ke tembok sisi kiri dan kaki kiri ke tembok sisi kanan.

6. Setelah melakukan 10 kali *passing with controlling*, bola dihentikan pada kotak nomor 3 (pos 3), dilanjutkan dengan *shooting* ke gawang. *Shooting* ke gawang harus dilakukan dengan 1 kaki kanan dan 1 kaki kiri dan bola masuk ke gawang dari kesempatan sebanyak 5 bola.
7. Apabila 2 bola sudah masuk dengan 1 kaki kanan dan 1 kaki kiri, maka *shooting* telah selesai, tetapi apabila belum dapat memasukkan 2 bola masih diberi kesempatan sampai dengan 5 bola. Apabila 5 bola belum ada yang masuk, maka *shooting* juga telah selesai.
8. Selesai *shooting*, testee mengambil kembali bola pada kotak nomor 3 (pos 3), kemudian *dribbling* lurus secepat mungkin menuju pos 4.
9. Sampai di pos 4 testee menghentikan bola pada kotak nomor 4. Bersamaan dengan bola berhenti, maka waktu juga berhenti.
10. Skor adalah waktu yang diperlukan oleh testee dari aba-aba “ya” sampai testee menghentikan bola pada kotak nomor 4.
11. Testee mendapatkan kesempatan melakukan tes sebanyak 2 kali.



Gambar 4. Lapangan *FIK Jogja Futsal Test*



Lampiran 8. Analisis dan Olah Data

**Statistics**

		KECEPATAN	KELINCAHAN	DAYA_TAHAN	KETERAMPILAN
N	Valid	16	16	16	16
	Missing	0	0	0	0
Mean		50.0012	50.0000	49.9994	49.9988
Median		47.7600	47.1450	47.4600	51.1950
Mode		37.71 <sup>a</sup>	36.06 <sup>a</sup>	47.46	36.35
Std. Deviation		9.99794	9.99928	10.00073	10.00174
Range		34.77	29.93	36.71	35.10
Minimum		36.08	36.06	35.44	36.30
Maximum		70.85	65.99	72.15	71.40

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**KECEPATAN**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36.08	1	6.2	6.2	6.2
	37.71	2	12.5	12.5	18.8
	43.14	1	6.2	6.2	25.0
	45.86	2	12.5	12.5	37.5
	46.4	2	12.5	12.5	50.0
	49.12	2	12.5	12.5	62.5
	51.83	1	6.2	6.2	68.8
	56.18	1	6.2	6.2	75.0
	57.27	1	6.2	6.2	81.2
	60.53	1	6.2	6.2	87.5
	65.96	1	6.2	6.2	93.8
	70.85	1	6.2	6.2	100.0
Total		16	100.0	100.0	

### KELINCAHAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36.06	1	6.2	6.2	6.2
	38.35	1	6.2	6.2	12.5
	40.63	1	6.2	6.2	18.8
	42.23	1	6.2	6.2	25.0
	43.15	1	6.2	6.2	31.2
	44.06	1	6.2	6.2	37.5
	44.52	1	6.2	6.2	43.8
	46.8	1	6.2	6.2	50.0
	47.49	1	6.2	6.2	56.2
	49.09	1	6.2	6.2	62.5
	53.88	1	6.2	6.2	68.8
	55.94	1	6.2	6.2	75.0
	62.79	1	6.2	6.2	81.2
	63.71	1	6.2	6.2	87.5
	65.31	1	6.2	6.2	93.8
	65.99	1	6.2	6.2	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

### DAYA\_TAHAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	35.44	1	6.2	6.2	6.2
	38.6	1	6.2	6.2	12.5
	41.13	1	6.2	6.2	18.8
	41.77	1	6.2	6.2	25.0
	44.3	1	6.2	6.2	31.2
	44.93	1	6.2	6.2	37.5
	46.2	1	6.2	6.2	43.8

47.46	2	12.5	12.5	56.2
50.69	1	6.2	6.2	62.5
52.53	1	6.2	6.2	68.8
53.16	1	6.2	6.2	75.0
56.96	1	6.2	6.2	81.2
63.29	1	6.2	6.2	87.5
63.92	1	6.2	6.2	93.8
72.15	1	6.2	6.2	100.0
Total	16	100.0	100.0	

#### KETERAMPILAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36.3	1	6.2	6.2	6.2
	36.35	2	12.5	12.5	18.8
	42.17	1	6.2	6.2	25.0
	44.08	1	6.2	6.2	31.2
	44.09	1	6.2	6.2	37.5
	47.08	1	6.2	6.2	43.8
	50.99	1	6.2	6.2	50.0
	51.4	1	6.2	6.2	56.2
	52.25	1	6.2	6.2	62.5
	54.38	1	6.2	6.2	68.8
	55.05	1	6.2	6.2	75.0
	55.4	1	6.2	6.2	81.2
	60.09	1	6.2	6.2	87.5
	62.6	1	6.2	6.2	93.8
	71.4	1	6.2	6.2	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

### Correlations

			KECEPATAN	KELINCAHAN	DAYA TAHAN	KETERAMPI LAN
Spearman's rho	KECEPATA N	Correlation Coefficient	1.000	.265	.368	-.236
		Sig. (2-tailed)	.	.320	.160	.379
		N	16	16	16	16
	KELINCAHA N	Correlation Coefficient	.265	1.000	.829**	.702**
		Sig. (2-tailed)	.320	.	.000	.002
		N	16	16	16	16
	DAYA TAHAN	Correlation Coefficient	.368	.829**	1.000	.492
		Sig. (2-tailed)	.160	.000	.	.053
		N	16	16	16	16
	KETERAMPI LAN	Correlation Coefficient	-.236	.702**	.492	1.000
		Sig. (2-tailed)	.379	.002	.053	.
		N	16	16	16	16

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### HASIL PENELITIAN MENUNJUKAN

1. KECEPATAN – KETERAMPILAN  
Sig. (2-tailed) sebesar 0,379 lebih besar dari 0,05 sehingga TIDAK ADA HUBUNGAN YANG SIGNIFIKAN.
2. KELINCAHAN – KETERAMPILAN  
Sig. (2-tailed) sebesar 0,002 lebih kecil dari 0,05 sehingga ADA HUBUNGAN YANG SIGNIFIKAN
3. Daya tahan– KETERAMPILAN  
Sig. (2-tailed) sebesar 0,063 lebih besar dari 0,05 sehingga TIDAK ADA HUBUNGAN YANG SIGNIFIKAN

Lampiran 9. Hasil Tes Pengukuran

**HASIL TES PENGUKURAN  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA N 1 MLATI**

NO	NAMA	KELAS	KECEPATAN (detik)		KELINCAHAN (detik)		DAYA TAHAN	KETERAMPILAN FUTSAL (detik)		KET.
			1	2	1	2		1	2	
1	M. Tri Fauzi	XII IIS 2 1	3.41	3.46	6.72	6.60	11.2	41.09	44.18	
2	Alwi Tito	XII MIA 2	3.25	2.99	7.11	6.97	8.4	59.24	58.16	
3	Kurniawan Wahyu	XII IIS 1	3.77	3.36	7.20	7.39	6.7	53.59	55.67	
4	Rizal Pramuji	XI MIA 2	3.51	3.72	7.03	6.26	9.4	50.60	46.59	
5	Bhanu Wijonarko	XII IIS 2	3.98	3.36	7.51	7.27	7.7	65.89	63.03	
6	Zhafran Mughofar	XI IIS 1	3.80	3.35	6.90	6.95	8.2	58.32	53.06	
7	Krisnandio SP	XI MIA 1	3.54	3.57	7.16	7.10	8.6	52.80	51.73	
8	Bagas Erista S.	XII MIA 2	3.15	3.15	8.13	7.16	9.11	62.45	59.36	
9	Riyo Aditya P	XI MIA 2	3.35	3.55	7.60	7.12	7.6	53.90	53.85	
10	Arga Dwi S.	XII IIS 1	3.20	3.09	6.30	6.53	11.1	51.31	52.77	
11	Farhan Budi Prasetyo	XI IIS 2	2.90	2.99	6.83	6.19	12.5	51.09	51.18	
12	Satria Yoga A.	X IIS 2	3.48	3.30	7.00	6.16	9.5	50.28	48.16	
13	Resni Wira	X MIA 1	3.30	3.33	7.57	7.00	8.6	58.17	60.22	
14	Erudin Veranda S	X MIA 2	3.17	3.42	8.11	7.37	8.1	63.00	65.44	
15	Shafiy PW Naufal	X IIS 2	3.46	3.25	6.86	6.69	10.1	63.29	63.00	
16	Aldiansyah RC	X IIS 2	3.84	3.51	7.47	7.57	7.2	56.29	61.08	

Lampiran 10. Dokumentasi



Keterangan: Siswa sedang melakukan Test Multi stage



Keterangan: Lapangan Test Multi Stage



Keterangan: Siswa sedang melakukan *Multistage Fitness Test*





Keterangan: Siswa sedang melakukan Test Multi stage



Keterangan: Siswa sedang melakukan Dodging Run Tes



Keterangan: Siswa sedang melakukan Dodging Run Tes